

RODZINA ZASTĘPCZA - BEZPIECZNA BAZA

czyli jak wspierać u dziecka poczucie bezpieczeństwa

Poradnik został opracowany na podstawie Modelu Secure Base, Gillian Schofield i Mary Beek, University of East Anglia, Norwich, Wielka Brytania

Warszawa 2024 rok

Spis treści

Wstęp	5
Dostępność	7
Wrażliwość	9
Akceptacja	11
Współpraca	13
Przynależność do rodziny	15

Wstęp

Czym jest „bezpieczna baza” i dlaczego jest ważna dla rozwoju dzieci?

„Bezpieczną bazę” zapewnia relacja z jedną lub kilkoma znaczącymi i wrażliwymi osobami, które reagują na potrzeby dziecka i stanowią dla niego punkt odniesienia w momentach niepokoju. Dziecko, które czuje się bezpiecznie przywiązane, poszukuje nie tylko ukojenia w bliskości, ale również odważnie eksploruje otaczający je świat. To z kolei sprzyja rozwojowi jego pewności siebie, zdolności i odporności psychicznej.

Wczesne przeżycie straty, zaniedbania czy doświadczenie przemocy sprawiają, że u dzieci wykształcają się pozabezpieczne wzorce przywiązania. Mogą na przykład wykazywać ostrożność i przybierać postawę obronną lub intensywnie szukać i domagać się opieki oraz uwagi. Dzieci, które doświadczyły nieprzewidywalnej opieki lub odrzucenia, mogą próbować uczynić swoje otoczenie bardziej kontrolowalnym, przyjmując rolę opiekuna i starając się kierować zachowaniami innych.

Teoria przywiązania Bowlby’ego sugeruje, że ciepła, konsekwentna i niezawodna opieka może zmienić wcześniejsze pozabezpieczne wzorce przywiązania. Aby ta zmiana była możliwa dziecko potrzebuje dorosłego, który pokaże mu, że jest godny zaufania, niezawodny, dostępny emocjonalnie i fizycznie oraz wrażliwy na jego potrzeby.

Możesz stać się dla dziecka właśnie takim dorosłym, który zapewni mu stabilizację i bezpieczeństwo. Będzie dla niego „bezpieczną bazą”, z której będzie mogło eksplorować świat, ucząc się jednocześnie, jak budować zdrowe relacje.

Model **Secure Base** (Bezpieczna Baza) wyróżnia pięć kluczowych elementów: dostępność, wrażliwość, akceptacja, współpraca i przynależność, które razem wspierają u dziecka rozwój poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Obejmuje rozpoznawanie i reagowanie na sygnały dziecka, wspieranie jego eksploracji oraz zapewnianie pocieszenia i wsparcia, co sprzyja tworzeniu bezpiecznych przywiązań i wpływa na zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny.

Treści zawarte w poradniku pomogą Ci w stworzeniu dla dziecka „bezpiecznej bazy”, dzięki której będzie mogło rozwijać się emocjonalnie, społecznie i poznawczo.

Dostępność – pomaga dziecku w budowaniu zaufania

Codzienna opieka

- ustal przewidywalne, ale elastyczne rutyny, np. dotyczące porów posiłków, wstawania i kładzenia się spać, upewniając się, że jesteś dostępny dla dziecka w tych godzinach, jasno określ dziecku rutynę i porozmawiaj z nim o tym z wyprzedzeniem,
- poinformuj je wcześniej także o wszelkich zmianach, np. późniejszych porach snu w weekendy (gdy są różne),
- upewnij się, że dziecko czuje się szczególnie zaopiekowanie, gdy jest chore, zranione lub smutne,
- użyj kalendarza, aby pomóc dziecku zrozumieć czas i przewidzieć wydarzenia.
- bądź „dyskretnie” dostępny, jeśli dziecko jest niespokojne, ale ma trudności z rozmową lub pocieszeniem (np. usiądź w pobliżu, zaproponuj przejażdżkę samochodem),
- oferuj werbalne i niewerbalne wsparcie dla bezpiecznej eksploracji, nauki nowych umiejętności,
- reaguj niezwłocznie na sygnały dziecka dotyczące potrzeby wsparcia lub pocieszenia.

Budowanie zaufania, gdy opiekun i dziecko nie są razem

- ostrożnie zarządzaj rozstaniem, z otwartą komunikacją na temat tego, dlaczego tak się dzieje, jak długo to potrwa, jasnymi „pożegnaniem” i „powitaniami” oraz jasnością co do tego, kto będzie dostępny dla dziecka pod Twoją nieobecność,
- daj dziecku strategie radzenia sobie podczas rozłąki, np. zasugeruj, aby dziecko zabrało mały przedmiot z domu do szkoły lub na spotkanie z rodzicami,
- upewnij się, że dziecko zawsze wie, gdzie może Cię znaleźć lub, w przypadku starszych dzieci, jak się z Tobą skontaktować, gdy jesteście osobno,

- użyj telefonu komórkowego lub SMS-a, aby dziecko wiedziało, że o nim myślisz,
- umieść małą niespodziankę na łóżku dziecka, gdy jest w przedszkolu/szkole, aby pokazać, że myślałeś o nim w ciągu dnia,
- trzymaj „pojemnik z gadżetami” w kuchni i włóż do niego małe smakołyki, aby dziecko mogło je zjeść wieczorem, ponownie, aby pokazać, że myślisz o dziecku / nie możesz się doczekać, aby je zobaczyć.

Gry i zabawy

- poproś dziecko, aby narysowało fortecę lub zrobiło ją z gliny lub piasku; dziecko może wybrać miniaturowe zabawki lub zwierzęta, które będą reprezentować najważniejsze osoby w jego życiu; poproś dziecko, aby pokazało i opowiedziało, które z nich wpuściłoby do swojego fortu, a czy są takie, których by nie wpuszczało i dlaczego (z Sunderland, 2000),
- poproś dziecko, aby narysowało most, na którym po jednej stronie jest ono, a po drugiej ktoś, komu ufa, a następnie dorysowało dymek wychodzący z ust każdej osoby i napisało w nim, co myśli lub mówi (z Sunderland, 2000),
- gry w trzymanie za ręce, takie jak „stary niedźwiedź”,
- gry w wyklaskiwanie rytmów,
- zabawa w chowanego,
- czytanie bajek z dzieckiem na kolanach lub siedzeniem blisko,
- kołysanie, śpiewanie, delikatne trzymanie dziecka,
- prowadzenie się nawzajem z opaską na oczy,
- malowanie twarzy,
- bieg na 3 nogach (lewa noga (na wysokości kostki) jednego z biegaczy jest związana z prawą nogą drugiego. Mocowanie jest luźne, ale kończyny muszą mieć z sobą kontakt),
- rzucanie sobie piłki lub poduszki,
- wspólne robienie i gonienie baniek mydlanych,

- wcieranie balsamu w dłonie,
- czesanie i zaplatanie włosów, malowanie paznokci,
- nauczanie nowej umiejętności lub wspólna nauka.

Wrażliwość – pomaga dziecku radzić sobie z uczuciami i zachowaniem

Codzienna opieka

- uważnie obserwuj dziecko – prowadź dziennik zachowania dziecka i potencjalnych powiązań z uczuciami; zwróć uwagę zarówno na wzorce, jak i nieoczekiwane zachowania i uczucia; spróbuj spojrzeć na sytuację z perspektywy dziecka, w razie potrzeby delikatnie przekaz dziecku swoje spostrzeżenia,
- przewiduj, co może powodować dezorientację i niepokój u dziecka i unikaj tego, jeśli to możliwe/ znajdź sposoby na zmniejszenie lęku,
- czytaj wskazówki dotyczące wsparcia i pocieszenia – uważaj na „błądzenie”, np. gdy dziecko sygnalizuje, że mu nie zależy lub nie potrzebuje pomocy, ale wydaje się zestresowane,
- wyrażaj zainteresowanie myślami i uczuciami dziecka na poziomie, który jest dla niego komfortowy,
- nazywaj i omawiaj uczucia w codziennych sytuacjach (szczęśliwy, dumny, smutny, zdezorientowany, zły, zmartwiony, spokojny, podekscytowany, winny, samotny, zadowolony itp.); omów także mieszane uczucia i uczucia, które zmieniają się w czasie,
- nazywaj możliwe uczucia innych w codziennych rozmowach, np. „Ciekawe, jak się czuł, kiedy strzelił tego gola? Szczęśliwy? Dumny? Poczuł ulgę?”,
- zachęcaj dzieci, aby zatrzymały się i pomyślały o własnych uczuciach i uczuciach innych – zanim zareagują,
- pomóż dzieciom odzyskać kontrolę nad sytuacją, poprawić zachowanie po utracie kontroli nad uczuciami – pochwal je za to,
- zapewnij wspólną, przyjemną aktywność i komentarz do uczuć doświadczanych przez Ciebie i dziecko.

Gry i zabawy

- stwórz „Mój kalendarz”, aby pomóc dziecku zobaczyć i zapamiętać, co będzie dalej, by mogło przewidzieć i nazwać uczucia, np. pierwszy dzień w przedszkolu, wizyta u lekarza, kontakt z rodziną,
- graj w gry sensoryczne, które mogą dostroić się do uczuć (zawierające elementy dotyku, dźwięku, zapachu, obserwacji),
- używaj gliny, farb, kredek, aby wyrazić uczucia,
- korzystaj z zabawy i prawdziwych przykładów, aby zrozumieć świat, jak rzeczy działają, przyczynę i skutek, uczucia i zachowanie,
- wykorzystaj bajki lub kukiełki, aby rozwinąć empatię w dziecku – „biedna sowa, jak się teraz czuje, jej drzewo zostało ścięte” itp.,
- wykorzystaj książki/programy telewizyjne/filmy, aby skupić się na tym, dlaczego ludzie czują różne rzeczy i jak mogą odczuwać różne rzeczy w tym samym czasie, np. smutny i zły,
- zbieraj bilety, zdjęcia, ulotki, naklejki itp., aby pomóc dziecku zastanowić się nad pozytywnymi wydarzeniami, ale także być gotowym do omówienia aspektów wydarzeń, które mogły być dla niego rozczarowujące,
- stwórz „książkę doświadczeń”, aby pomóc dziecku zapamiętać i zastanowić się nad codziennymi i specjalnymi wydarzeniami, aby pomóc dziecku zastanowić się, jak uczucia mogą zmieniać się w czasie,

Akceptacja – pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości dziecka

Codzienna opieka

- chwal dziecko za wykonywanie małych zadań i obowiązków,
- zapewnij zabawki i gry, które dają poczucie spełnienia,
- ściśle współpracuj z przedszkolem i szkołą,
- używaj pozytywnego języka, np. „Spróbuj mocno trzymać kubek – dobrze, dobrze zrobione”, a nie „Nie upuść kubka”,
- krótko wyjaśnij, dlaczego dane zachowanie jest nieakceptowalne i jasno wskaż to, co jest preferowane, np. „Jeśli krzyczysz, naprawdę trudno mi usłyszeć, co chcesz powiedzieć. Chcę cię usłyszeć, więc proszę mów zwykłym głosem”,
- zadbaj o to, aby pochodzenie etniczne, religijne i kulturowe dziecka było cenione i celebrowane w domu,
- pokazuj dziecku, że można być dumnym z siebie i innych,
- pokazuj dziecku, że nie ma nic złego w tym, że nie jesteśmy idealni, że nikt nie jest dobry we wszystkim, ale każdy jest dobry w czymś innym.

Gry i zabawy

- pomóż dziecku wymienić i pomyśleć o wszystkich rzeczach, które zrobiło, z których jest dumne,
- wspieraj dziecko w myśleniu o czasach, wydarzeniach, okazjach, w których czuło się docenione i wyjątkowe; użyj zdjęć i innych pamiątek, aby uwiecznić te wydarzenia, wypisz obok zdjęcia dziecka wszystkie rzeczy, które sprawiają, że czujesz się z niego dumny, może to np. obejmować sytuację, w której dziecko próbowało, ale coś mu się nie udało, było w stanie zaakceptować przegraną itp.,

- zachęcaj dziecko do rysowania, malowania, tworzenia glinianych modeli lub grania na instrumentach; pokaż, jak to jest czuć się dobrze z samym sobą,
- zaproponuj, aby każda osoba w rodzinie zapisała jedną dobrą rzecz o wszystkich innych członkach rodziny, tak aby każde dziecko otrzymało zestaw pozytywnych informacji o sobie,
- zrób z dzieckiem plakat przedstawiający „najlepsze osiągnięcia”, które mogą obejmować sukcesy sportowe lub dzielenie się ulubionymi zabawkami z rodzeństwem; poproś dziecko, aby nauczyło Cię czegoś, w czym jest dobre – na przykład gry komputerowej lub dowcipu,
- graj z dzieckiem w gry oparte na zasadach, takie jak gry planszowe - pomóż dziecku dobrze się bawić, radzić sobie z uczuciem podekscytowania lub rozczarowania, cieszyć się grą, niezależnie od tego, czy wygrywasz, czy przegrywasz,
- odkrywaj i wspieraj działania i zainteresowania, które dziecko lubi i w których może odnieść sukces; może to wymagać aktywnego wsparcia (kontakt z liderem klubu, zostanie pomocnikiem w klubie itp.),
- z pomocą dziecka narysuj obrazek, który je przedstawia, zachęć dziecko, aby wypowiedziało się pozytywnie na temat różnych części siebie („Mam lśniąące brązowe włosy”, „Moje ręce potrafią robić ciasta”, „Moje nogi lubią szybko biegać” itp.) i napisz lub narysuj je na rysunku; zrób to w tempie dziecka i upewnij się, że dziecko czuje się komfortowo z wygłoszonym stwierdzeniem – ale także pozwól mu wyrazić/ zbadać negatywne uczucia, jeśli się pojawiają.

Współpraca – pomaga dziecku czuć się sprawczym i skutecznym

Codzienna opieka

- w domu i ogrodzie zminimalizuj zagrożenia i rzeczy, których dziecko nie może dotknąć i zabezpiecz obszary „poza zasięgiem”, aby dziecko mogło odkrywać świat bez nadzoru osoby dorosłej, gdy będzie na to gotowe,
- stwarzaj okazje do dokonywania wyborów; na przykład pozwól dziecku wybrać płatki śniadaniowe w supermarkecie, budyń na rodzinny posiłek, w co się ubrać stosownie do sytuacji,
- upewnij się, że codzienna rutyna obejmuje czas na wspólny relaks i dzielenie się/współpracę w przyjemnej aktywności; zamiast zajmować się kilkoma obszarami problemowymi jednocześnie, ustal jeden lub dwa priorytety i pracuj nad nimi stopniowo, aż pojawią się trwałe oznaki postępu; upewnij się, że dziecko to akceptuje,
- tam, gdzie to możliwe, używaj języka współpracy; na przykład: „Czy chciałbyś przyjść i zjeść kanapkę po umyciu rąk?”, a nie „Umyj ręce przed zjedzeniem kanapki”.

Gry i zabawy

- zaproponuj małe zadania i obowiązki w ramach możliwości dziecka; zapewnij uznanie i pochwałę, gdy zostaną osiągnięte i zaproponuj współpracę, jeśli zajdzie taka potrzeba,
- wprowadzaj zabawki lub zajęcia, w których działanie dziecka przynosi satysfakcjonujący rezultat: na przykład małe dziecko może nacisnąć przycisk, aby wprawić zabawkowy samochodzik w ruch,
- znajdź wspólne zajęcia, które dziecko lubi i które przynoszą wyraźne rezultaty, na przykład pieczenie ciast,

- wprowadzaj gry, które promują współpracę, podejmowanie decyzji i pracę zespołową,
- szukaj okazji do współpracy dziecka z innymi dziećmi w zabawie, grach lub zajęciach – być może będziesz musiał być przy tym obecny, aby dziecko skutecznie sobie z tym poradziło,
- pomóż dziecku określić cel, który chciałoby osiągnąć, w którym coś, co zrobi teraz, będzie miało znaczenie; omów proste, istotne i osiągalne kroki, które mogą podjąć,
- po uzgodnieniu narysuj proste schody i napisz po jednym zadaniu na każdym z najniższych stopni schodów; na przykład, jeśli celem jest „Idź zobaczyć lokalny klub piłkarski”, kroki mogą być następujące: użyj Internetu, aby dowiedzieć się o datach meczów w tym sezonie, ustal odpowiednią datę i umieść w kalendarzu, znajdź godziny pociągów i tak dalej; ustal czas na podsumowanie postępów, aby zastanowić się nad dalszymi krokami, które należy podjąć.

Przynależność do rodziny – pomaga dziecku czuć się bezpiecznie

Przynależność do rodziny zastępczej

- przedstaw dziecku jak funkcjonuje rodzina od samego początku – zwyczajowe rutyny przed snem, pory posiłków, zajęcia i ulubione programy telewizyjne itp., a także poznaj dziecko, jego preferencje i wcześniejsze doświadczenia rodzinne,
- wspieraj dziecko, aby czuło się komfortowo, dostosowując rutynę rodzinną, wprowadzając elastyczne wybory żywieniowe itp., gdy tylko jest to możliwe, aby pomóc dziecku poczuć, że jest częścią rodziny,
- miej specjalne miejsca dla dziecka w domu, np. wieszak na płaszcz dziecka; miejsce przy stole; imię dziecka widoczne, być może na drzwiach sypialni lub w magnesach na lodówkę; udekoruj pokój dziecka (plakaty itp.), które odzwierciedlają jego wiek i zainteresowania,
- promuj rodzinne posiłki i zajęcia, np. wspólne granie w gry, grę w kręgle, podczas których szanowane są interesy dziecka, a także mogą czuć się w pełni akceptowane jako część rodziny,
- upewnij się, że członkowie dalszej rodziny i przyjaciele witają dziecko i traktują je jak członka rodziny,
- wyeksponuj zdjęcia dziecka, dziecka z Tobą obok zdjęć innych dzieci, które mieszkały w rodzinie i przeprowadziły się/dorosły,
- zrób album z wydarzeniami z życia rodziny, w których uczestniczyło dziecko; może to pomóc dziecku zastanowić się nad znaczeniem rodziny, nad tym czy będzie dorastać w tej rodzinie, czy też zabierze album ze sobą, gdy wróci do domu, do rodziców lub przeprowadzi się do nowej rodziny,

- upewnij się, że szkoła wie (a dziecko wie, że szkoła wie), że jesteście rodziną opiekującą się dzieckiem i chciałbyś usłyszeć o postępach i osiągnięciach, aby świętować, a także być informowany o wszelkich trudnościach w funkcjonowaniu dziecka,
- znajdź zajęcia, w których możecie wziąć udział z całą rodziną.

Przynależność do rodziny / poczucie więzi z rodziną

- opracuj książkę „Twoje życie w naszej rodzinie”, która odzwierciedla osoby z rodziny oraz ważne wydarzenia, osiągnięcia, rzeczy, które sprawiały dziecku przyjemność itp. podczas pobytu dziecka w Twojej rodzinie; upewnij się, że jest ładnie zaprezentowany i solidny, oraz odzwierciedla to, że dziecko było kochane i cenione,
- upewnij się, że rozmowy na temat rodziny dziecka są odpowiednio prowadzone, tak aby dziecko miało jasny i spójny obraz adekwatny do jego wieku i zrozumienia,
- tam, gdzie ma miejsce bezpośredni lub pośredni kontakt z rodzicami bądź aktywnie zaangażowany w planowanie i ułatwianie kontaktu, tak aby dobro dziecka było najważniejsze,
- rozmawiaj z dzieckiem o korzyściach i wyzwaniach związanych z przynależnością do więcej niż jednej rodziny i pomagaj dziecku zrozumieć i zarządzać tymi relacjami oraz ich rolą,
- znajdź historie dzieci, które przynależą do wielu rodzin, np. w rodzinach przyjaciół, w telewizji, w książkach; pomóż dziecku pomyśleć/porozmawiać o nieuchronności mieszanych uczuć, gdy myśli się o byciu członkiem więcej niż jednej rodziny,
- zwracaj uwagę na sytuacje, które mogą powodować napięcia, np. Dzień Matki, Dzień Ojca, Boże Narodzenie i inne święta religijne, i znajdź sposoby na wskazanie (w stosownych przypadkach), że można dać kartki więcej niż jednemu rodzicowi lub wybrać tylko jednego,

- jeśli to konieczne, za zgodą dziecka porozmawiaj z nauczycielem o sprawach rodzinnych, które mogą przeszkadzać dziecku, jeśli zostaną poruszone w klasie; pomóż innym osobom spoza najbliższego kręgu rodzinnego uświadomić sobie, że dziecko musi poradzić sobie z byciem lojalnym w stosunku do wielu osób.

Stosując powyższe wskazówki możesz pozytywnie wpłynąć na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka, a także wesprzeć je w budowaniu trwałych i zdrowych relacji. „Bezpieczna baza” to podejście, które wymaga cierpliwości, zrozumienia i zaangażowania, ale jego korzyści mogą być nieocenione zarówno dla dziecka, jak i dla Ciebie.